

**PENGARUH LATIHAN *BODYWEIGHT* TERHADAP PENURUNAN  
LINGKAR PERUT PADA IBU DHARMA WANITA DI  
KABUPATEN SAMPANG**

**Skripsi**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Fisioterapi**

**Oleh  
Rif'atul Qomariyah  
201410490311017**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2018**



**PENGARUH LATIHAN *BODYWEIGHT* TERHADADA PENURUNAN  
LINGKAR PERUT PADA IBU DHARMA WANITA DI  
KABUPATEN SAMPANG**

**Skripsi**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**Oleh  
Rif'atul Qomariyah  
201410490311017**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN *BODYWEIGHT* TERHADAP PENURUNAN LINGKAR  
PERUT PADA IBU DHARMA WANITA DI KABUPATEN SAMPANG**

**SKRIPSI**

Disusun oleh:

**RIF'ATUL QOMARIYAH**

**201410490311017**

Skripsi ini telah disetujui

Untuk Diujikan Pada Tanggal 09 April 2018

PEMBIMBING



**NUNGKI MARLIAN Y. SST.Ft. M. Kes**

Mengetahui,

Kepala Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



**ATIKA YULIANTI. SST. Ft. M. Fis**

**NIP.11414100531**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PENGARUH LATIHAN *BODYWEIGHT* TERHADAP PENURUNAN LINGKAR**  
**PERUT PADA IBU DHARMA WANITA DI KABUPATEN SAMPANG**  
**SKRIPSI**

Disusun Oleh :  
**RIF'ATUL QOMARIYAH**  
**201410490311017**

Skripsi ini Telah Disetujui

Untuk Diujikan Pada Tanggal 09 April 2018

Penguji I



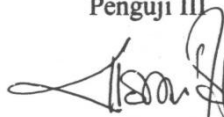
**Nungki Marlian Y. SST. Ft. M.Kes**

Penguji II



**Safun Rahmanto, SST. Ft. M.Fis**  
**NIP. 11414100563**

Penguji III




**Atika Yulianti. SST. Ft. M.Fis**  
**NIP. 11414100531**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang

**Faqih Rullyanudin, M.Kep, Sp.Ker.MB**  
**NIP. 11203090391**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rif'atul Qomariyah  
NIM : 201410490311017  
Program Studi : S1 Fisioterapi  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Bodyweight* Terhadap Penurunan Lingkar Perut Pada Ibu Dharma Wanita Di Kabupaten Sampang.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, Maret 2018

Yang Membuat Pernyataan

  
  
Rif'atul Qomariyah  
NIM : 201410490311017

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Maha Esa atas limpahan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas penyusunan skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Bodyweight* terhadap Penurunan Lingkar Perut Pada Ibu Dharma Wanita Di Kabupaten Sampang, dapat diselesaikan dengan tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terwujud tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan kepada penulis untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Drs. H. Fauzan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang
3. Bapak Faqih Ruhyandudin M,Kep., Sp.Kep. MB. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
4. Ibu Atika Yulianti, SST. Ft. M.Fis. selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dan selaku Penguji Ujian Skripsi.
5. Ibu Nungki Marlian, Y. SST. Ft., M.Kes. Selaku pembimbing yang telah banyak memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Safun Rahmanto, SST. Ft. M.Fis. selaku Penguji Ujian Skripsi
7. Segenap Dosen Pengajar Dan Tata Usaha di Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Kedua Orang Tua dan semua keluarga yang sudah memberikan doa, semangat serta dukungan baik material dan spiritual.
9. Mbak Arik, Tante Indra, Lek Indah, Tante Anik, Mas Fatah dan Rifaldi yang telah membantu penulis dalam proses latihan saat penelitian berlangsung.
10. Mbak Olik selaku instruktur yang telah mengizinkan penulis ikut dalam kegiatan latihan.
11. Teman-teman Prodi S1 Fisioterapi yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

12. Semua Pihak yang telah membantu penyusunan Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
13. Kepada sahabat Vita, Raka, Ocol, Atun, Dodon yang senantiasa memberikan semangat dan Musdalifah Nur yang telah menemani penulis dari awal masa perkuliahan.
14. Sunting Arsera selaku teman sepayung penulis.
15. Terimakasih untuk adik-adik kos pink yang senantiasa memberikan motivasi dan semangat.
16. Terimakasih kepada Ryan Andri Pratama yang telah bersedia menemani penulis dalam jarak.
17. Kepada kamu yang masih di rahasiakan oleh Tuhan.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun Skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

*Wassalamualaikum Wr.Wb*

Malang, Desember 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SKEMA .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II .....	12
TINJAUAN PUSTAKA .....	12
A. Latihan ( <i>Exercise</i> ) .....	12
1. Definisi Latihan .....	12
2. Latihan Aerobik .....	13
3. <i>Bodyweight</i> .....	15
B. Lemak .....	29
1. Definisi Lemak .....	29
2. Lemak Pada Perempuan .....	29
3. Fungsi Lemak .....	30
4. Jenis-jenis Lemak .....	32
5. Metabolisme Lemak.....	32
6. Lemak Subkutan .....	33
C. Anatomi Kulit.....	34
1. Struktur Kulit .....	34
2. Letak Lemak Subkutan .....	36



D. Kelebihan Berat Badan Klasifikasi IMT ( <i>Overweight</i> )....	36
1. Sindrom Metabolik .....	37
2. Penyebab dan Faktor Resiko Kelebihan BB .....	38
3. Gangguan Kesehatan Akibat Kelebihan BB .....	38
E. Mengukur Lingkar Perut .....	39
BAB III.....	42
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA .....	42
A. KERANGKA KONSEP.....	42
B. HIPOTESA .....	43
BAB IV .....	44
METODE PENELITIAN .....	44
A. Desain Penelitian .....	44
B. Kerangka Konsep.....	45
C. Definisi Operasional.....	47
D. Tempat Penelitian .....	48
E. Waktu Penelitian.....	48
F. Etika Penelitian .....	48
G. Alat Pengumpulan Data .....	49
H. Prosedur Pengumpulan Data .....	50
I. Rencana Analisa Data.....	51
BAB V.....	53
HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA .....	53
A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil Penelitian .....	53
B. Rata-Rata Nilai Penurunan Lingkar Perut Sebelum dan Sesudah Intervensi Latihan <i>Bodyweight</i> .....	55
C. Pengaruh Latihan <i>Bodyweight</i> Terhadap Penurunan Lingkar Perut Pada Ibu-Ibu Dengan IMT Kategori <i>Overweight</i> ..	56
BAB VI.....	57
PEMBAHASAN .....	57
A. Karakteristik Responden .....	57
B. Analisa Hasil Hipotesa.....	58
C. Keterbatasan Penelitian .....	62
D. Implikasi Untuk Fisioterapi .....	63

<b>BAB VII .....</b>	<b>65</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>65</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>65</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>65</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	8
Tabel 2.1 Penilaian BMI dan Lingkar perut .....	41
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	47
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT.....	54
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	54
Tabel 5.3 Rata-Rata Nilai Penurunan Lingkar Perut .....	55
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> .....	56
Tabel 5.5 Hasil Uji <i>Paired T Test</i> .....	56



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Hip Movement</i> .....	17
Gambar 2.2. <i>Arm Swing</i> .....	18
Gambar 2.3. <i>Flexi Trunk</i> .....	19
Gambar 2.4. <i>Run In Place</i> .....	19
Gambar 2.5. <i>Squat</i> .....	21
Gambar 2.6. <i>Lunge Variation</i> .....	21
Gambar 2.7. <i>Run In Place</i> .....	22
Gambar 2.8. <i>Split Squat Jump</i> .....	23
Gambar 2.9. <i>Hipless Crunch</i> .....	24
Gambar 2.10. <i>V Crunch</i> .....	24
Gambar 2.11. <i>Front Plank</i> .....	25
Gambar 2.12. <i>Stretch To The Sky</i> .....	26
Gambar 2.13. <i>Quad Stretch</i> .....	26
Gambar 2.14. <i>Hamstring Stretch</i> .....	27
Gambar 2.15. <i>Hip Flexor</i> .....	27
Gambar 2.16. <i>Lat Stretch</i> .....	28
Gambar 2.17. <i>Suck It Up</i> .....	29
Gambar 2.18. Proses Metabolisme Lemak Menjadi Energi .....	33
Gambar 2.19. Lapisan-lapisan dan apendiks kulit .....	35
Gambar 2.20. Lapisan-lapisan kulit epidermis .....	35
Gambar lampiran 9.1. Pengukuran berat badan	
Gambar lampiran 9.2. Pengukuran lingkar perut	
Gambar lampiran 9.3. Pemanasan ( <i>Warming Up</i> )	
Gambar lampiran 9.4. Latihan	
Gambar lampiran 9.5. Pendinginan	

## DAFTAR SKEMA

Skema 3.1 Kerangka Konsep. ....	42
Skema 4.1 Rancangan Penelitian. ....	44
Skema 4.2 Kerangka Konsep. ....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 Form 2
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 5 *Standart Operating Prosedure (SOP)* Lingkar Perut
- Lampiran 6 *Standart Operating Prosedure (SOP)* Latihan *Bodyweight*
- Lampiran 7 *Information Of Consent*
- Lampiran 8 *Informed Consent*
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Data Responden
- Lampiran 11 Hasil SPSS
- Lampiran 12 Daftar Persetujuan Seminar Proposal Skripsi
- Lampiran 13 Daftar Persetujuan Seminar Hasil Skripsi
- Lampiran 14 *Curriculum Vitae*

## DAFTAR PUSTAKA

- Allard. (2008). *Bodyweight Training System*, Canadian Forces.
- Barreira, T.V., Renfrow, M.S., Tseh, W., & Kang, Minsoo. (2013). The Validity Of 7-Site Skinfold Measurements Taken By Exercise Science Students, *International Journal of Exercise Science*, 21-22.
- Bass, T. (2006). Flat Abs Firm Core, *P2 Chapter*, (09).
- Coker, R.H., Williams, R.H., Kortebein, P.M., Sullivan D.H., & Evans, W.J. (2009). Influence Of Exercise Intensity On Abdominal Fat And Adiponectin In Elderly Adults, *Metabolic Syndrome And Related Disorders*, 4(7).
- Dahriani, T.A., Murbawani, E.A., & Panunggal.B. (2016). Hubungan Lingkar Leher Dan Tebal Lemak Bawah Kulit (*Skinfold*) Terhadap Profil Lipid Pada Remaja, *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(5).
- Dagan, S.S., Segev, S., Novikov, I., & Danker, R. (2013). Waist circumference vs body mass index in association with cardiorespiratory fitness in healthy men and women: a cross sectional analysis of 403 subjects, *Nutrition Journal*, 12(12).
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardinsyah. (2013). Faktor Risiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia, *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1).
- Dwinta, KS Alan. (2016). Pengaruh Latihan Circuit Body-Weight Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Batak Karo Di Kota Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gansareng, D., Bolang, A.S.L., & Mayulu, N. (2015). Hubungan Antara Ketebalan Lemak Triceps (KLT) Dan Kadar High Sensitivity C-Reactive Protein (hs-CRP) Pada Mahasiswa Obes Dan Tidak Obes Di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 1(3).
- Giriwijoyo, H.Y.S.S dan Sidik, D.Z. (2012). Ilmu Faal Olahraga, Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Habut, M.Y., Nurmawan, I.P.S., & Wiryanthini, I.A.D. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktifitas Fisik Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 1(2).
- Hanum, L. (2011). Perbedaan Penurunan Lingkar Perut Antara Latihan Senam Aerobik Dengan Latihan Sit-Up Dan Bicycle Crunch Pada Wanita Usia 19-23 Tahun, *Skripsi*. Universitas Esa Unggul
- Irving, B.A., Davis, C.K., Brock, D.W., Weltman, J.Y., Swift, D.M., Barret, E.J., et al. (2008). Effect Of Exercise Training Intensity On Abdominal Visceal Fat And Body Composition, *Med Sci Sport Exercise*, 4(11).
- Jati, L.U. (2014). Perbedaan Asupan Lemak, Lingkar Pinggang Dan Persentase Lemak Tubuh Pada Wanita Dislipidemia Dan Non Dislipidemia, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2).

Kalangi, S.J.R. (2013). Histofisiologi Kulit, *Jurnal Biomedik*, 3(5).

Kusumadewi, F., Sumekar, T.A., & Hardian. (2015). Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Presentase Lemak Tubuh Pada Wanita Usia Muda, *Media Medika Muda*, 4(4).

Kuswari, M., Setiawan, B., & Rimbawan. (2015). Frekuensi Senam Aerobik Intensitas Sedang Berpengaruh Terhadap Lemak Tubuh Pada Mahasiswi IPB, *Gizi Pangan*, 1(10).

Ma, W.Y., Yang, C.Y., Shih, S.R., Hsieh, H.J., Hung, C.S., Chiu, F.C., et al. (2013). Measurement of Waist Circumference, *Cardiovascular and Metabolic Risk*, 36.

McGinnis, M. (2016). *Fast Track To A Flat Belly*, <https://www.prevention.com/sites/prevention.com/files/FastTrackFB.pdf?channel=fitness>, diperoleh 7 november, 2017.

McGuire & Rose, 2011. *The Revision of the Measurement of Waist Circumference in the CPAFLA*, CSEP CPT Candidate.

Mckay, Karen. (2012). *10+ Most Effective Flat Belly Exercise*, Monumental Press.

Pradnyawati, N.M.A., Irfan, M., & Winaya, I.M.N., (2013). Frekuensi Latihan 3 Kali Seminggu Pada Tari Baris Modern Dapat Menurunkan Presentase Lemak Tubuh, *Fisioterapi*.

Prashobhith, KP. (2015). Effect Of Low Impact Aerobic Dance Exercise On Vo2 Max Among Sedentay Men Of Kannur (District) Of Kerala, *American International Journal Of Research In Humanities Arts And Social Sciences*, 15(365).

Putri, S.E., LM, H.F., & S, D.C. (2016). Peran Latihan Fisik Terhadap Perubahan Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh Pada Individu Overweight Dan Obesitas Yang Menjalani Konseling Low Calorie Diet. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada.

Sari, M.K., Lipoeto, N.I., & Herman, R.B. (2014). Hubungan Lingkar Abdomen (Lingkar Perut) dengan Tekanan Darah, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2).

Sartika, Ratu Ayu Dewi. (2008). Pengaruh Asam Lemak Jenuh Tidak Jenuh dan Asam Lemak Trans Terhadap Kesehatan, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 4(2).

Septiyaningrum, N & Martini, S. (2014). Lingkar Perut Mempunyai Hubungan Paling Kuat dengan Kadar Gula Darah, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2).

Slentz, C.A., Duscha, B.D., Johnson, J.L., Ketchum, K., Aiken, L.B., Samsa, G.P., et al. (2004). Effect of the Amount of Exercise on Body Weight, Body Composition, and Measures of Central Obesity, *Arch Intern Med*, (164).

Sukma, Arum Tri. (2015). Efek Zumba Terhadap Penurunan Tebal Lemak Bawah Kulit Dan Berat Badan Member DF Fitness dan Aerobic, *Sktipsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sumintarsih. (2008). Menjaga Berat Badan Ideal Dengan Pola Hidup Sehat, *Olahraga*, 1(14).



- Susanti, Eka (2017). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Waist Circumference Pada Wanita Obesitas Di Sanggar Senam RM7, *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Todingan, R.T., Moningka, M., & Danes, V. (2016). Hubungan besar sudut sit up dengan perubahan lingkar perut pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, *Jurnal e-Biomedik*, 1(4).
- Triwinarto, A., Muljati, S., & Jahari, A.B. (2012). Cutt-off Point Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Perut Sebagai Indikator Risiko Diabetes Dan Hipertensi, *Penel Gizi Makan*, 35(2).
- Utaminingsih, Elda. (2016). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Skripsi*. Universitas Negeri Malang.
- Vispute, S.S., Smith, J.D., LeCheminant, J.D., & Hurley, K.S. (2011). The Effect Of Abdominal Exercise On Abdominal Fat, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 9(25)

